



KRÍZA A RIEŠENIE NÁROČNÝCH ŽIVOTNÝCH SITUÁCIÍ U PROFESIONÁLNYCH VOJAKOCH V RÁMCI KRÍZOVEJ INTERVENČIE

Soňa ŠROBÁROVÁ – Peter URBAN

CRISIS AND DEALING WITH DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN PROFESSIONAL SOLDIERS IN CRISIS INTERVENTION

Abstract:

Crisis and difficult life situations are an integral part of the life of professional soldiers. In life, we often encounter different situations that can trigger different strong emotional and physical reactions. Stress can manifest itself in human life in a variety of ways, from physical manifestations to psychological symptoms. Crisis intervention, as one of the effective techniques of help and support in an acute crisis, helps to manage the burden and effectively help to deal with the burden.

Keywords: *stress, social support, crisis, professional soldier*

ÚVOD

Stres môžeme chápať ako špecifický prípad všeobecne poňatej záťaže na jedinca. Ide o stav, pri ktorom miera záťaže presahuje únosnosť z hľadiska adaptačných možností organizmu za daných podmienok (Paulík, 2010). Pre mnoho ľudí má stres rôzny význam za odlišných podmienok. Prvá a najvšeobecnejšia definícia stresu je definícia, ktorú navrhol Hans Selye: „Stres je nešpecifická reakcia organizmu na akúkoľvek výzvu.“ Selye tvrdil, že stres nie je identický s emocionálnym vzrušením alebo s nervovým napätím, pretože stres sa môže vyskytnúť v reakcii na ohrozenie rovnako ako u človeka a zvierat tak aj u rastlín a baktérií, ktoré nemajú nervový systém. (Selye, 1983)

Podstatný výskum, ktorý realizoval vedecký tím pod vedením R. Lazarusa, zameril na deje v psychike človeka nachádzajúceho sa v ťažkej životnej situácii. Snažil sa porozumieť ľudskej činnosti, tomu ako vystihnúť odkiaľ pochádza nebezpečenstvo, akú má povahu, mieru jeho negatívneho vplyvu a možnosti človeka vysporiadania sa s ním. V tomto rámci je stres definovaný ako situácia, v ktorej je jednotlivec konfrontovaný s podnetom, ktorý je považovaný za potenciálne škodlivý, nebezpečný a presahujúci jeho schopnosť vyrovnať sa s ním. Kľúčové prvky tejto teórie zahŕňajú hodnotenie situácie jednotlivcom a spôsoby, akými sa snaží situáciu zvládnuť (Lazarus, 1990).

Ľudia si uvedomujú, že udržiavanie dobrého fyzického a duševného zdravia je dôležité pre efektívne plnenie pracovných povinností, dosahovanie stanovených cieľov a zlepšovanie svojho životného štandardu. Preto môžeme pozorovať, že individuálne povedomie o rôznych formách stresu naberať na význame v okamihu, keď jednotlivci úspešne vykonávajú svoju prácu a dosahujú želané výsledky (Freshwater, 2018).

Stres sa môže preukazovať v ľudskom živote rôznymi spôsobmi, od fyzických prejavov až po psychologické symptómy. Na človeku sa stres odráža buď ako krátkodobý stav prostredníctvom únavy, ospalosti, mentálneho presýtenia, straty motivácie, poklesu výkonnosti a koncentrácie, výpadku pamäti a pod. Alebo sa prejavuje ako somatické javy (bolesť hlavy, brucha, zmeny funkcie organizmu, zmena tepu, frekvencie dychu a funkcie čriev) a tiež aj krátkodobé behaviorálne reakcie (agresivita a hlasný prejav, pasivita a pod.). Trvalejšie účinky stresu delíme na psychologické symptómy (nespokojnosť, únava, vyčerpanie a pod.), somatické symptómy ochorenia (respiračné a obehové problémy, problémy s motorikou, dlhodobé bolesti hlavy, sexuálne problémy, trvalejšie a výrazné negatívne zmeny v správaní a pod.), ďalej tu patria duševné poruchy (adaptačné poruchy, post traumatická stresová porucha a pod.) (Paulík, 2010).

Zoznam aktívnych reakcií na stres, ktorý sa prejavuje formou úteku alebo ústupu na fyzickej, emočnej či behaviorálnej úrovni a spočíva v rýchlom mobilizovaní síl, zahŕňa: svalové napätie a chvenie končatín; červeň v tvári; nával horúčavy, zvýšené potenie; zrýchlený tep, dych a pod.; výrazná mimika; narušená koordinácia; výraznejšie prejavovanie negatívnych emócií ako napr. krik, nárek; objavujú sa nevhodné reakcie ako napr. smiech v tragickej situácii; rýchlejšie tempo reči; nepokojný pohľad, oči kontrolujú okolie; zvýšená potreba močenia; subjektívne skracovanie času; nesústredenie, zhoršená schopnosť komunikovať (Vodáčková et al., 2002).

K viditeľným prejavom pasívnej reakcie, ktoré sa neprejavujú až tak často ako aktívne reakcie, patria:

- strnulosť, stuhnutosť a zamrznutie, neschopnosť pohnúť sa;
- osoba sa pohybuje jedine nekoordinovane, nemotorne;
- zblednutie, modré okolie úst, periférne časti tela strácajú krv;
- studené ruky a nohy;
- spomalia sa fyziologické procesy;
- studený pot, chvenie zo zimy;
- minimálna mimika;
- jedinec nepocituje emócie ani ich neprejavuje;
- zrenice sú rozšírené;
- nastáva necitlivosť vlastného tela, čo môže viesť k sebapoškodzovaniu za účelom obnovenia citlivosti;
- krátky okamih je prežívaný ako nekonečne dlhý;
- to, čo sa deje, je prežívané ako neskutočné;
- znížená schopnosť porozumenia slovám;

- neschopnosť nadviazať kontakt (Vodáčková et al., 2002).

Koncept psychickej záťaže má veľmi rozmanitý charakter. Podľa Copelanda (1960) ide o stav, v ktorom je organizmus angažovaný v mobilizácii svojich obranných alebo nápravných mechanizmov. Pri tomto ponímaní nie je rozlišovaná fyziologická a psychická stránka. Z definície Pardela (1977, s.158) vyplýva, že psychická záťaž označuje zmeny v psychickej regulácii činností a správania v situáciách, kde bežné mechanizmy regulácie, či už z hľadiska kapacity alebo motivácie-aktivácie, nie sú schopné adekvátne zvládnuť danú situáciu.

Psychická záťaž vzniká v extrémnych situáciách, ktoré pre jednotlivca nesú osobitý¹ význam. Tieto situácie vyvolávajú myšlienkové a emocionálne preťaženie, vyžadujú okamžité rozhodovanie, nesú so sebou zvýšenú zodpovednosť a predstavujú hrozbu pre dôležité hodnoty či existenciu jednotlivca.

V živote sa často stretávame s rôznymi situáciami, ktoré môžu vyvolať rôzne silné emocionálne a fyzické reakcie. Medzi bežné náročné situácie², ktoré vedia narušiť našu bežnú stabilitu a vyvolať v nás stres, vo všeobecnosti patrí existencia problému³, frustrácia, deprivácia, konflikty, choroba, bolesť a kríza. Tieto okolnosti, ktoré si vyžadujú okamžitú reakciu zameranú na adaptáciu, môžu ovplyvniť nielen naše fyzické zdravie, ale aj psychický stav.

Medzi takéto extrémne situácie u príslušníkov ozbrojených síl odborníci zaraďujú najmä:

- tlak spôsobený vplyvom podmienok, v ktorých určité faktory komplikujú a bránia plynulému vykonávaniu aktivity, čo si vyžaduje zvýšené úsilie (rušenie, bombardovanie, nepriaznivé klimatické podmienky),
- nedostatok času, ktorý je vnímaný subjektívne ako časový deficit na rozhodovanie a vykonávanie činností, najmä v situáciách havárií a komplexných bojových podmienok kde sa akumulujú rôzne aktivity,
- tlak zodpovednosti vychádzajúci z predvídania následkov, pričom dominujú obavy o negatívne dôsledky alebo zlyhanie. Týka sa zodpovednosti veliteľa voči podriadeným, technike a splneniu úlohy,
- tlak z ohrozenia, čo predstavuje podstatný rizikový element v situáciách, keď jedinec pociťuje hrozbu voči svojmu zdraviu či životu. Toto pociťovanie existuje nielen v praktickom, ale aj v teoretickom kontexte, napríklad pri skokoch výsadkárov, útokoch alebo predpokladaných bojových situácií. (Tomíček, 1994)

¹ Vymyká sa teda bežnému resp. zaužívanému fungovaniu jedinca. Často ho jedinec vníma už ako porušenie ustáleného poriadku či všeobecne stanovených pravidiel, prípadne ako situáciu prevyšujúcu ustálenú, očakávanú mieru, na ktorú je zvyknutí.

² Nejde teda o mimoriadne situácie, ktoré radíme do kategórie „vis maior“ - sú teda neočakávané a nami neovplyvniteľné nielen jej príčiny, ale aj následky.

³ Do tejto skupiny zaraďujeme aj problémy, ktorých dlhodobé neriešenie môže byť spojené s našimi osobnými vlastnosťami, limitujúcimi uspokojivé fungovanie v našich životných rolách. Špánik (2010, s. 18) hlavné príčiny tohto prístupu upresňuje: „*Naše emócie, schopnosti, spôsob myslenia a postoje, ako aj nevedomované faktory nás občas vedú napr. k prokrastinácii.*“

- zodpovednosť, spojená s poslaním ozbrojených síl zabezpečovať udržiavanie verejného poriadku, ochranu zvrchovanosti, územnej celistvosti a nedotknuteľnosti hraníc Slovenskej republiky, plnenie úloh v čase výnimočného alebo núdzového stavu a následné odstránenie jeho dôsledkov, ale tiež plnenie úloh v zahraničí pri poskytovaní humanitárnej pomoci, účasti na vojenských a mierových pozorovateľských misiách medzinárodných organizácií alebo v rámci vojenských cvičení (Purdek, 2020).
- činnosti vo vojenskom prostredí, či už v dobe mieru alebo vo vojne, sú špecifické svojimi vlastnosťami, napr. neustálou zmenou, pestrosťou a náročnosťou podmienok, ktoré sú spojené s rôznymi hrozbami a ktoré môžu vážne ovplyvniť integritu jednotlivca (Tomíček, 1994). Práca v armáde zahŕňa charakteristiky náročnej fyzickej práce, ktorá sa vykonáva v ťažkých klimatických podmienkach (Berky, 2010).
- operácie v bojovom prostredí, ktoré sa vyznačuje mnohými fyzikálnymi, biologickými a chemickými vplyvmi, súvisiacimi s psychologickými a sociálnymi faktormi a viažuce sa na pôsobenie protivníka. To všetko ovplyvňuje životné funkcie a práceschopnosť profesionálnych vojakov.

Stres vo vojenskom prostredí

Stres sa u vojaka môže preukázať ako súbor predovšetkým nepríjemných okolností, ktoré naňho aktívne vplyvajú počas uskutočňovania svojich cieľov (Timko, 1986). Tomíček (1994) dopĺňa, že ide o situácie, pri ktorých sa osoba nachádza pod vplyvom extrémne rušivých okolností. Tento vplyv sa ďalej prejavuje najmä úzkosťou či neistotou.

Isté životné podmienky a situácie vo vojenskom prostredí môžu svojou povahou prispievať k rozvoju osobnosti alebo sa môžu stať zdrojom problémov či porúch v psychickej regulácii správania. Práve vtedy človek podlieha situačným tlakom, ktoré preňho predstavujú nadmernú psychickú záťaž (Tomíček, 1994). Takéto stavy vedia narušiť nielen biologickú rovnováhu, zahŕňajúcu biochemické, hormonálne a nervové aspekty, ale aj psychickú reguláciu vojaka, vrátane kognitívnych, emocionálnych, vôľových a osobnostných aspektov. Tieto vplyvy môžu mať dôsledky na výsledky vojenskej a pracovnej činnosti. V tomto zmysle potom zohráva rozhodujúcu úlohu skúsenosť, procesy hodnotenia a predvídania dôsledkov (Pardel, 1977). Pretože všeobecne platí, že psychický tlak je tým väčší, čím sú podmienky vojenskej aktivity náročnejšie či nezvyčajnejšie, a čím menej je jednotlivec na ich výkon pripravený (Tomíček, 1994, s. 9).

Špecifickým druhom stresu, ktorý je typický pre vojenské povolanie, je bojový stres.

Dziaková (2009, s. 226) bojový stres definuje ako „stres vyvolaný špecifickými stresormi u vojakov bojových jednotiek v mieste nasadenia.“ Autorka rozdeľuje hlavné bojové stresory do troch podskupín:

1. predbojové stresory, ktoré zahŕňajú obavy o rodinu, fyzické ťažkosti, strach, neistotu a čakanie na rýchlu aktiváciu;
2. bojové stresory, ktoré zahŕňujú fyzické ťažkosti, osobné ohrozenie, smrť, zranenie, osobné/skupinové straty a tiež obavy o rodinu a domov;

3. pobožné stresory, kam patria vojnové skúsenosti, zmena prostredia, stiahnutie jednotky a následné nasadenie jednotky.

Skúsenosti z vojenských konfliktov naznačujú, že stres z boja predstavuje dôležitý faktor, ktorý má výrazný vplyv na schopnosť bojovať ako pre jednotlivcov, tak aj pre celé jednotky a môže spôsobovať psychické ťažkosti (Štegena, 1991). K takýmto psychickým ťažkostiam Timko (1986) radí okrem emočných stavov aj iné negatívne stavy, ktoré znemožnia produktivitu vojaka, ako napríklad: jeho motorické, senzorické, rečové, intelektuálne a iné funkcie. Môže nastať zhoršenie príjmu a vyhodnocovaniu informácií, zníženie rýchlosti a presnosti senzomotorických reakcií, zhoršenie pamäte, otupenie vnímania časových a priestorových charakteristík, problém s premýšľaním a rozhodovaním. Tak môže byť ohrozená celková profesionálna pripravenosť vojaka obsluhujúceho a riadiaceho vojenskú techniku, procesy, objekty a podriadených a rovnako aj spoľahlivosť celého riadeného systému.

Medzi ďalší charakteristický vplyv na efektívnosť činnosti v armáde radíme disciplínu. Možno ju dosiahnuť rôznymi spôsobmi. Jedným z nich je dodržiavanie príkazov založených na autorite veliteľa, prostredníctvom vedomého dodržiavania disciplíny a dobrovoľného podriadenia sa zásadám celej jednotky (Adamczyk, 1998). Vojenská disciplína v kombinácii s mnohými ďalšími faktormi, ako je psychické preťaženie, vystavenie traumatickým stresorom a pod., môže byť zároveň zdrojom stresu. Disciplína v tejto profesii sa zužuje na výrazné obmedzenie slobody konania. Pre vojenské systémy je charakteristické, že hodnoty, napr. česť, statočnosť a odvaha, umožňujú niektorým vojakom lepšie zvládať stresujúce podmienky (Tomaszewska, 2003).

V odbornej literatúre o tejto téme sa nachádza množstvo poznatkov, ktoré naznačujú, že vysoká úroveň stresu spojená s profesionálnym angažovaním vojakov je jedným z hlavných faktorov, ktoré vedú k profesionálnemu vyhoreniu⁴ a následne k mnohým psychosomatickým ochoreniam, diagnostikovaným u tejto skupiny jednotlivcov v rôznych obdobiach ich života (Griffin, 2010).

Faktory podmieňujúce vznik stresu vo vojenskom prostredí

Stres vzniká pôsobením rôznych psychologických a sociálnych faktorov, ako je vedomosť rizika, vysokej zodpovednosti, nebezpečenstva, neznáme a prekvapivé situácie, nedostatku času, ohrozenie sociálnej istoty, subjektívnych hodnôt, zdravia a života – nie len vlastného ale aj blízkych osôb. Medzi ďalšie faktory spôsobujúce stres zaraďujeme fyzikálno-chemické podnety pôsobiace na organizmus človeka (hluk, teplotu, toxické a iné škodlivé látky), taktiež bolestivé podnety poškodzujúce organizmus (bodné, tržné, strelné a iné rany) Tomíček (1994).

⁴ Nielen úroveň stresu, ale aj jeho dĺžka môže viesť v závislosti od fyzických a duševných predispozícií profesionálneho vojaka u neho k absencii motivácie (demotivácii) a následnému vzniku syndrómu vyhorenia.

Vojenské pracovné prostredie okrem špecifických pracovných podmienok zahŕňa aj bežné pracovné okolnosti, ktoré taktiež prispievajú k vzniku stresu u profesionálnych vojakov. Hlavné faktory, ktoré prispievajú k psychickej záťaži a stresu na pracovisku vo všeobecnosti, zahŕňajú pracovné povinnosti (nedostatok informácií, tlak na čas), pracovné prostredie (nevhodné pracovné podmienky, riziká spojené s pracovnými úlohami), organizačné záležitosti (časté zmeny v štruktúre, nejasne stanovené kompetencie), sociálnu dynamiku a vzťahy v pracovnom kolektíve (negatívna pracovná atmosféra, konfliktné vzťahy, nedostatočné vedenie), úpravu pracovných úloh (nárast pracovných požiadaviek, rozšírenie pracovného rozsahu), pracovný čas (práca na zmeny, časté nadčasy) a mnohé ďalšie faktory (Moricová, 2013).

Maciejewski (2004) radí medzi päť najčastejších kategórií zdrojov stresu (1) činnosti, tvoriace pracovný proces, a spôsob jeho organizácie; (2) spôsob, akým je zamestnanec zaradený do pracovného procesu, vrátane druhu a rozsahu odbornej zodpovednosti; (3) profesionálna kariéra zamestnanca; (4) medziľudské vzťahy a organizačné klíma⁵, ale najmä (5) štýl riadenia vojenského tímu.

Väčšinou sa tieto faktory nevyskytujú jednotlivo, ale predstavujú komplex príčin rôznej intenzity a špecifickej, premenlivej dynamiky ich vplyvu. Z výskumu, ktorý uskutočnila Gasiorowska (2006), zasa vyplýva, že v skupine poddôstojníkov aj dôstojníkov sú najčastejšími faktormi spôsobujúcimi stres strach zo straty pozície a zamestnania; zodpovednosť za podriadených; nadbytok úloh a neustála pohotovosť.

Tomíček (1994) podrobnejšie popisuje prvky vyvolávajúce stres nasledovne:

- Tlak podmienok vytvára náročné situácie, kde určité faktory komplikujú alebo bránia plynulému priebehu činnosti, vyžadujúceho zvýšené úsilie v dôsledku rušenia, bombardovania, nepriaznivých klimatických podmienok a podobných vplyvov.
- Nedostatok času, vnímaný subjektívne ako časový deficit, pri rozhodovaní a vykonávaní činností v situáciách, kde napríklad nastávajú havarijné a zložité bojové situácie, a kde dochádza k súčasným náročným aktivitám.
- Tlak zodpovednosti vychádzajúci z predvídania možných následkov, pričom dominujú obavy o negatívne dôsledky alebo zlyhanie, napríklad zodpovednosť veliteľa za podriadených, techniku a úspešné dokončenie úlohy.
- Nátlak hrozby, ktorý predstavuje výrazný rizikový element v situáciách, kedy jednotlivec vníma ohrozenie svojho zdravia alebo života, pričom toto nebezpečenstvo môže byť reálne alebo teoretické, ako napríklad pri skokoch výsadkárov, útokoch a očakávaní bojových situácií.

Podľa Rohalla (2014) patria medzi faktory vyvolávajúce stres riziko poranenia či smrti, zmena priestoru pôsobenia, oddelenie od domova, pobyty v cudzine a normatívne obmedzenia, ktoré vyžadujú, aby vojaci a ich rodiny konformne dodržiavali určité normy.

⁵ Klíma v armáde úzko súvisí resp. je úzko previazaná s organizačnou kultúrou armády.

V špecifickom vojenskom prostredí sa môže ako hlavný faktor stresu vyskytovať strach so smrti. Vieme však povedať, že strach, obavy a úzkosť sýtia stres, ale nemožno stotožňovať stres so strachom (Timko, 1986).

Staršie výskumy (Feifel, 1959) a dlhodobé príklady z praxe dokazujú, že smrť má pre každého iný psychologický význam. U niektorých môže plniť dominujúcu úlohu v regulácii správania, tým že potláča všetky ostatné potreby, motívy konania či emócií a jedinec v nečinnosti očakáva svoj koniec, zatiaľ čo u iných sa prejaví nebojácnosť, cieľavedomosť a racionálne jednanie pomáhajúce k dosiahnutiu stanoveného cieľa.

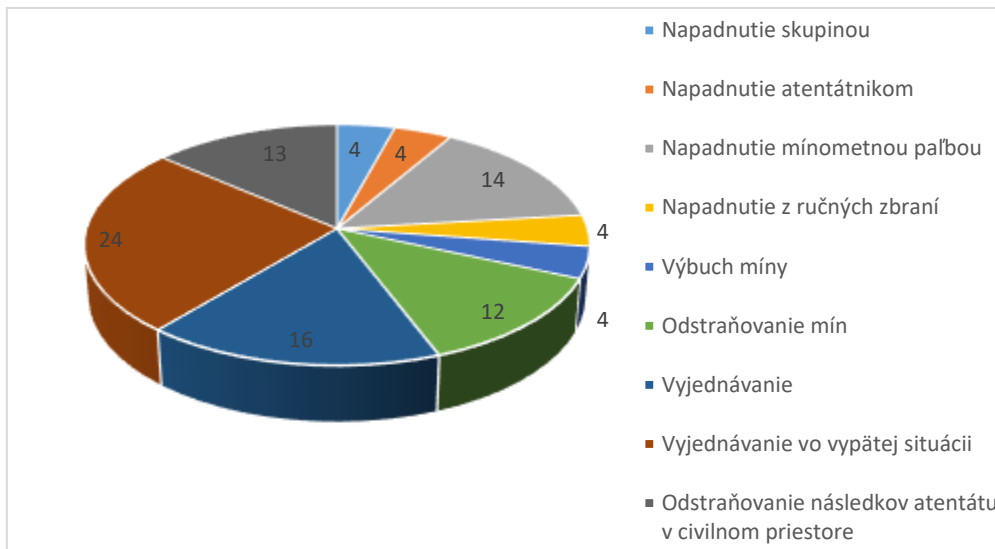
Paradoxne, vo vojnách častejšie ako smrť vyvoláva psychický stres vedomie vysokej zodpovednosti za splnenie bojového cieľa, obavy o výsledok bojovej činnosti, zachovanie bojovej techniky a života ľudí, vedomie povinnosti uskutočniť všetko pre víťazstvo vo vojne (Timko, 1986).

Faktory ako časový deficit pre hodnotenie situácie a prijatia rozhodnutia, nepriehľadnosť a nezvyčajnosť situácie, nedostatok informácií, prostriedkov a síl pre úspešné splnenie úloh sa podieľajú na vzniku a priebehu stresu, zvyšujú jeho intenzitu a trvanie).

Zdroje stresu z boja sú:

- Únava podmienená bojom bez spánku a odpočinku.
- Duševný tlak vzniknutý nutnosťou byť v pohotovosti, hodnotením situácie a prijímaním rozhodnutí v príliš krátko čase.
- Nízky prísun svetla.
- Podmienky na bojisku predstavujúce napríklad činnosť v zamorenom priestore.
- Samota.
- Nepriaznivé podmienky.
- Narušenie rytmu deň – noc.

Príkladom skúsenosti s krízovou situáciou v OS SR je výskum, ktorý bol realizovaný riešiteľským tímom príslušníkov vedecko-pedagogického zboru Akadémie ozbrojených síl generála Milana Rastislava Štefánika v Liptovskom Mikuláši a príslušníkov riadiacich zložiek Generálneho štábu OS SR od júna 2009 do decembra 2010. Výskum prebiehal po návrate účastníkov zo zahraničných misií v ISAF a KFOR v Novej Polianke. Výskumu sa zúčastnilo 127 profesionálnych vojakov (125 mužov, 2 ženy). Medzi účastníkmi výskumu boli profesionálni vojaci z mužstva, poddôstojníkov a nižších dôstojníkov. Účastníci v rámci výskumu identifikovali aj krízové situácie, s ktorými mali vlastnú skúsenosť. Ako vyplýva z grafu č. 1, vojaci zažívali záťažové situácie najmä pri vyjednávaní s domorodým obyvateľstvom vo vypätej situácií (24), pri vyjednávaní s domorodými náčelníkmi (16) a pri napadnutí tábora alebo kontrolného miesta mìnometnou paľbou (14). O niečo zriedkavejšie sa stretávali so situáciami ako výbuch míny pod vozidlom, napadnutie tábora či kontrolného miesta atentátnikom alebo skupinou (Kmošena, 2011).



Graf č. 1 Skúsenosť vojakov s krízovou situáciou v zahraničnej misii v ISAF a KFOR.

Zdroj: autor na základe dát z: <https://archiv.aos.sk/struktura/katedry/ksvj/dokum/zborniky/konf2011.pdf>

Reakcie a zvládanie stresu profesionálnymi vojakmi

V prvom rade platí, že reagovanie na psychologický stresor závisí na subjektívnom vzťahu k nemu a na subjektívnom význame pre človeka. Takýto vzťah je podmienený osobnostným a morálnym profilom, systémom hodnotenia, postojom, motívom a podobne (Timko, 1986).

Vo sfére prežívania sa reakcie na stres prejavujú u osôb ako stavy poznačené negatívnymi emóciami ako strach, smútok, úzkosť, hnev ale aj vzrušenie, napätie a nepokoj. Môžu sa však prejavíť aj stavy ako pasivita a nechutenstvo .

Vo sfére motorických prejavov sa stres podieľa na poruchách motoriky, narušení pohybovej reakcie, pričom sa znižuje koordinácia a presnosť pohybov, prejavuje sa svalová strnulosť prípadne znehybnenie.

Vo sfére kognitívnych funkcií sa prejavujú rozmanité zmeny. Zhoršuje sa presnosť a rozsah vnímania, ťažkosti s pozornosťou, neschopnosť sústredenia, nepresnosti vo vybavovaní spomienok, zlyhanie pamäti a narušenie rozhodovacích procesov.

Vo sfére fyziologických funkcií dochádza k zmene frekvencie dýchania, kedy sa frekvencia zvýši 2,5-3 krát, taktiež nastáva zvýšená absorpcia kyslíka až o 6 %, zmena fázy nádychu a výdychu či zvýšenie produkcie tepla (Pavlica, 1976).

Profesionálni vojaci sú pred prijatím do tejto profesie podrobení výberu ~~výberom~~, pri ktorom je okrem fyzickej spôsobilosti kritériom aj hodnotenie psychickej spôsobilosti, ktorú vykonáva psychológ prostredníctvom psychodiagnostického vyšetrenia. Toto vyšetrenie zahŕňa posúdenie rôznych intelektuálnych predpokladov, psychomotorického tempa, charakteristík osobnosti, emocionálnej stability, adaptability, zodpovednosti, rizikového

sociálneho správania, odolnosti voči zaťaženiu a schopnosti sociálneho kontaktu a spolupráce, a ďalšie. Po vyhodnotení sa stanovuje schopnosť vykonávať dané povolanie a odborné predpoklady pre vhodné začlenenie do funkcií v štátnej službe (OZB 2018). Okrem diagnostiky týchto uvedených predpokladov sa tiež prostredníctvom psychodiagnostického vyšetrenia identifikujú klinicko-psychologické symptómy, hodnotenie spôsobilosti sa vykonáva každých 5 rokov podľa vyhlášky č. 446/2022 Z. z. (MOSR 2022).

Ochranné faktory v záťaži a sociálna opora

Pri riešení problémových situácií je rozhodujúcim faktorom výber copingových stratégií, pričom ich voľba závisí od konkrétnej situácie a najmä od osobnosti jednotlivca (Dimunová, Bérešová, 2015).

Coping rôznym spôsobom zahŕňa procesy úspešnej adaptácie na stres, metódy, ktorými jednotlivci riadia svoje emócie, miera konštruktívneho myslenia, spôsoby regulácie a usmernenia svojho správania, ako aj schopnosť v sociálnom a nesociálnom prostredí modifikovať alebo zmenšiť svoje zdroje stresu (Compas, Connor – Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001, s. 87).

V porovnaní s copingom je adaptácia chápaná ako prispôsobovanie sa záťaži, ktorú jedinec môže pomerne ľahko zvládnuť a v určitých hraniciach ju dokáže prekonať (Paulík, 2010).

Na prekonanie stresu je potrebné poznať postupy a metódy. Tieto nástroje majú navyše za úlohu podporiť celkové zdravie a pohodu, čo je pre jednotlivcov dôležité, pretože ak si udržia dobré zdravie, majú väčšiu schopnosť dosahovať požadované výsledky a udržiavať kvalitu svojho života. Ak sa stres prejaví vo väčšej miere, má škodlivé účinky na fyzické a psychické zdravie. Preto je kľúčové, aby jednotlivci mali dobré povedomie o opatreniach a prístupoch, ktoré sú potrebné na zmiernenie emocionálneho stresu a predchádzanie jeho vážnym následkom (Friedman, 2020). Pre dobré povedomie na úrovni dlhodobej schopnosti eliminovať riziká spojené s vplyvom stresu na jedinca je možné interpretovať tvrdenie Dudinskej et al. (2011, s.139): *„Vzdelávanie neposkytuje človeku len to, čo momentálne potrebuje zlepšiť či zdokonaľiť (napríklad na svojej kvalite života, pozn. autorov článku). Učí človeka stavať sa k veciam ako k otvoreným problémom a súčasne očakáva istý druh zmeny človeka.“*

Obranné mechanizmy môžeme okrem copingu rozšíriť o regresiu, projekciu, bagatelizáciu, racionalizáciu, sociálnu izoláciu, kompenzáciu a agresiu. Každý z týchto mechanizmov predstavuje istý spôsob obrany, ktorý môže byť automaticky aktivovaný v náročných životných situáciách (Moricová, 2013).

Copingové stratégie

Birknerová (2015, s. 58) charakterizuje copingové stratégie ako úmyselné a aktívne postupy na zvládanie stresu a náročných životných situácií, kedy jednotlivci musia vynaložiť dodatočné úsilie na ich prekonanie. Podľa Paulíka (2013) copingové stratégie predstavujú

nemenné vzorce správania sa jedincov v záťažovej situácii s dôrazom na tendencie hodnotenia danej situácie a ich celkovú reakciu na ňu.

Spôsobom, ako zvládať krízové situácie, bola venovaná dostatočná pozornosť. Ako príklad môžeme uviesť štyri stratégie zvládania stresu, zadané Lazarusovou (2000):

1. **Stratégia pasivity (apatie):** Tento prístup opisuje situáciu, keď jedinec, vystavený intenzívnemu stresu, reaguje apaticky a nevníma dianie okolo seba. Prejaví sa u neho pocity bezmocnosti, depresie a beznádeje.
2. **Stratégia predchádzania ublíženiu:** V emocionálnej rovine sa tento prístup prejavuje obavami a strachom, snažiac sa vyhnúť potenciálnemu ublíženiu.
3. **Stratégia konfrontácie útočníka:** Táto stratégia zahŕňa snahu odstrániť zdroj stresu, ktorý je považovaný za útočníka.
4. **Stratégia posilňovania vlastných zdrojov sily:** Tento prístup je obrazne spojený s rozvíjaním schopností a sebakontrolou na posilnenie vlastných zdrojov odolnosti voči stresu.

Prevendárová (2017) medzi najefektívnejšie stratégie na zvládanie záťažových situácií zaraďuje stratégie, zamerané na:

- a) **elimináciu** psychických, fyziologických a behaviorálnych **príznakov** pomocou meditácie, svalovej relaxácie.
- b) **situácie** – eliminácia záťaže je možná vytesňovaním negatívnych vplyvov, vyhýbanie sa ľuďom, ktorí sú príčinou stresujúcich situácií.
- c) **sebahodnotenie** – slová ako „*toto neviem, nezvládnem*“, „*nemám na*“ to či „*sklamem vás*“ na nás pôsobia ako tlak zvnútra. Preto práve zmena uhlu pohľadu nám značne pomáha eliminovať záťaž, ktorú si vytvárame sami voči sebe.
- d) **prevenciu** – patrí sem významná psychohygiena pre človeka, ako dostatočný odpočinok, kladné medziľudské vzťahy, spokojnosť v zamestnaní aj v živote.

Podľa Dziakovej (2009) je psychologická príprava proces, ktorý formuje a zvyšuje psychickú pripravenosť k úspešnému zvládnutiu záťažových situácií či plneniu úloh nielen v mierovom živote vojaka, ale aj počas nasadenia. Psychologická príprava je založená na zámernom vytváraní záťažových situácií či ich opakovaní, pričom vojaci musia hľadať a zvykať si na nové návyky, schopnosti a postoje. Medzi hlavné rysy psychologickéj prípravy patrí nebezpečie, riziko, prekvapenie, intenzita, modelovanie a flexibilita. V rámci psychologickéj prípravy sa využívajú nasledovné metódy:

- a) **Situačno-tréningová metóda** pomáha k rozvoju psychickej pripravenosti pomocou zámerne navodzovaných záťažových situácií v prirodzených podmienkach bojového výcviku, ktoré vyvolávajú psychickú záťaž, strach, napätie a iné nežiaduce psychické stavy. Príkladom môže byť strelba za pohybu s potrebou využitia pudovej strelby, nutnosť meniť zásobníky v dynamickej situácii, rýchlosť rozhodovania a schopnosť predvídať (Pavlica a kol., 1985). Ako tvrdí Tomíček (1994, s.58): „*Z psychologického hľadiska je mimoriadne dôležité „mať prežitky“ a pocit DOKÁZAL SOM TO a DOKÁŽEM TO KEDYKOL'VEK ZOPAKOVAŤ*“.

- b) Simulačno-tréningová metóda** kreuje psychické regulačné mechanizmy pomocou tréningu rozhodujúcich psychických funkcií, ktoré sú nevyhnutné k výkonu určitej vojenskej profesie v záťažových situáciách. Táto metóda je vhodná k cvičeniu pomocou simulátorov a trenažérov, ktoré poskytujú komplexný tréning psychických funkcií v záťažových situáciách⁶.
- a) Relaxačno-aktivačná metóda** spočíva v utváraní mechanizmu psychickej regulácie v záťažových situáciách pomocou špeciálnych cvičení, ktoré sú založené na princípoch jednoty psychických a somatických javov. Jej základ spočíva v tom, že negatívne psychické stavy (strach, napätie a pod.), ktoré sú vyvolané záťažovými situáciami, sú sprevádzané telesnými prejavmi ako napr. narušenie rytmu dýchania a mimovoľné svalové napätie. Často dochádza k vytvoreniu uzavretému obvodu medzi týmito javmi, ktoré vedú k narušeniu telesných a psychických funkcií. Tento obvod narušíme tým, že sa naučíme ovládať dych, odstraňovať svalové napätie (Pavlica a kol., 1985).
- b) d) Verbálno-aktivačná metóda**, využíva ako kľúčový prostriedok slovo, ktoré plní funkciu spúšťacieho podnetu už utvorených regulačných mechanizmov správania, no zároveň má podiel aj na jeho vytváraní. Je využívaná smerom k sebe samému pomocou seba príkazu. A ako morálno-psychologická príprava podriadených, pri ktorej sa využíva presvedčanie, napodobovanie, poučovanie. Správanie vojakov v záťaži regulujeme s využitím sugescie a formujeme žiaduce motívy, ktoré majú dlhotrvajúci vplyv. Takýto vplyv môže vzniknúť prostredníctvom sugestívneho rozkazu veliteľa a povzbudzovania.
- c) Regulyovanie skupinovej dynamiky v záťaži** má za cieľ dlhodobo, systematicky a zámerne formovať, zdokonaľovať a rozvíjať psychické procesy a štruktúry osobnosti vojakov. Tým im umožňuje regulovať správanie a dynamiku medzi-osobnostných vzťahov vo vojenskej jednotke v psychicky záťažových situáciách.
- d) Tréning rozhodovacích procesov v záťaži** vyplýva z predpokladu, že je možné nacvičiť predvídanie, správne rozhodovanie sa bez rizika a unáhlenosti. K tomuto tréningu sa používajú vojenské hry, nácviky s mapami, štábne cvičenia, ale aj veliteľsko-štábne cvičenia, špecifické techniky, modelovanie a aktívne sociálne učenie.

Posledné dve metódy psychologickej prípravy nebývajú vždy uvádzané medzi metódami psychologickej prípravy, pretože využívajú aplikované všeobecné metódy, vyjadrujú rozdiel zamerania ako špecifikum metódy (Tomíček, 1994).

Dôležité je tiež upozorniť, že metódy psychologickej prípravy nerobia z ľudí „stojie na zabíjaní“, ale majú posilniť sebadôveru vojakov, pomôcť im prežiť psychické a fyzické záťažové krízových vojenských situácií (Dziaková, 2009).

V závislosti od situácie, ktorá môže vzniknúť, je nevyhnutné vybrať si vhodné stratégie a taktiky na účinné zvládnutie stresu.

Ďalšou podstatou zvládania náročných situácií je práve sociálna opora.

⁶ Táto metóda sa využíva v špecializovanom „Simulačnom centre“ na AOS SR v Liptovskom Mikuláši.

Sociálna opora je chápaná ako jeden z najdôležitejších pozitívnych faktorov modifikujúcich a moderujúcich nepriaznivý vplyv rôznych negatívnych životných situácií na psychický i fyzický zdravotný stav človeka, na jeho pohodu a na kvalitu jeho života (Křivohlavý, 2001). Význam sociálnej opory ako významného protektívneho faktoru, ktorý zmierňuje dôsledky nepriaznivých životných udalostí, dokumentuje celý rad výskumných tvrdení.

Sociálna opora je jav vysoko komplexný a uchopiteľný v rôznych dimenziách kopírujúcich sféry a roviny sociálneho života, v ktorých jedinec existuje. Tieto dimenzie tvoria základ teórií a modelov sociálnej opory.

Najčastejšie sa používa členenie sociálnej opory podľa Housa (Špatenková, 2004, s. 38):

- **Emocionálna sociálna opora** súvisí s vnímaním blízkosti, lásky a spolupatričnosti. Vzhľadom k určitej intimitate týchto pocitov najčastejšie oporu poskytujú osoby dôverne známe či blízke. Ďalším obsahom emocionálnej opory je načúvanie, vyjadrenie záujmu a dôvery či dodanie nádeje. O emocionálnej opore môžeme hovoriť, že je to opora uisťujúca o rešpekte, úcte, dôležitosti, cene. Posilňuje sebadôveru jednotlivca, zvyšuje jeho sebahodnotenie, redukuje jeho úzkosť, strach, depresiu, motivuje ho k zvládaniu záťažových situácií. Ľudia v kríze obvykle najviac očakávajú práve emocionálnu oporu.
- **Praktická sociálna opora** je konkrétna a vecná pomoc (napríklad: finančná výpomoc, materiálne zabezpečenie, praktická pomoc a podobne). Pomáha jednotlivcovi riešiť praktické problémy, rozširuje časový priestor pre iné aktivity, pre relaxáciu. Posilňuje snahy jednotlivca zvládať záťaž.
- **Informačná sociálna opora** je spojená s poskytnutím rady, doporučenia, zhodnotenia situácie či postupu k úspešnému zvládnutiu situácie. Poskytuje jednotlivcovi užitočné informácie o dostupnosti či existencii ďalších zdrojov pomoci, ako aj konkrétnu pomoc pri získavaní konkrétnych služieb, čo môže viesť k efektívnejšiemu zvládaniu úloh.
- **Hodnotiaca sociálna opora** je vyjadrovaná nielen slovným ocenením, ale i postojom a spôsobom správania sa k človeku, ktorý cíti úctu a rešpekt. Znižuje u jednotlivca pocit, že je mimo normu. Dáva mu zažiť pocit, že to, čo prežíva, ľudia okolo akceptujú, umožňuje porovnanie, ktoré pre jednotlivca dopadá priaznivo. Hodnotiaca opora navodzuje u jednotlivca kladné emócie, čo mu umožňuje na chvíľu sa odpútať od záťaže, odvádza jeho myšlienky od neustáleho zaoberania sa problémami.
- **Aktívne počúvanie** vyjadruje možnosť vyzozprávať sa chápanému jedincovi bez potreby dostať konkrétnu radu alebo posudzovanie správania. Každý máme občas potrebu zdieľať naše pocity, či už radostné alebo naopak bolestné či frustrujúce. Vtedy vyhladáme človeka, ktorý nás vypočuje, prejaví voči našim pocitom empatiu a porozumenie.
- **Sociálna opora ako uspokojovanie sociálnych potrieb**
- **Sociálne potreby** sa zaraďujú do kategórie tzv. vyšších alebo psychických potrieb, predstavujú teda nedostatok v sociálnom bytí človeka. Potreba sociálnej opory úzko súvisí s existenciou sociálnych potrieb a ich uspokojením, či neuspokojením. Sociálnych potrieb je mnoho druhov.

My sme zvolili rozdelenie sociálnych potrieb podľa Křivohlavého (2001), podľa ktorého k sociálnym potrebám patrí:

- potreba afiliácie – sociálneho kontaktu,
- potreba priateľského vzťahu – mať človeka, ktorému je možné dôverovať,
- potreba sociálneho pripútania – napr. vzťah matka-dieťa,
- potreba vzájomnosti – starať sa o niekoho a byť objektom niečej starostlivosti,
- potreba sociálnej komunikácie – porozprávať sa s niekým,
- potreba sociálneho porovnávania – porovnávania sa s inými,
- potreba spolupráce – prekračovať obmedzené individuálne možnosti,
- potreba zaistenia sociálneho bezpečia – proti nežiadúcim útokom druhých ľudí,
- potreba pozitívneho sociálneho hodnotenia – potreba uznania vlastnej hodnoty inými, rešpektu, úcty, sociálneho uznania, pochvaly,
- potreba sociálneho zaradenia, začlenenia – byť prijatí druhými ľuďmi a patriť do určitej sociálnej skupiny,
- potreba sociálnej identity – byť „niekým“ v rámci určitej sociálnej skupiny,
- potreba lásky - byť milovaný, vážený, uznávaný práve taký, aký som a potreba niekoho milovať.

Snaha uspokojiť tieto potreby výrazne ovplyvňuje sociálne správanie jednotlivca. Ako sme už spomínali, sociálnu oporu je možné poskytovať, prijímať, očakávať či odmietať. Mnohí autori považujú za najdôležitejší faktor spokojnosť so sociálnou oporou, resp. jej subjektívne vnímanú primeranosť.

Žiaková (2005) upozorňuje, že pri skúmaní sociálnej opory je okrem subjektívneho vnímania klienta veľmi dôležité aj jej objektívne pozorovanie. Vaux (in Žiaková, 2005) vytvoril koncepciu, ktorá chápe sociálnu oporu ako metakonštrukciu s tromi odlišnými komponentmi:

- zdroje opornej siete – súbor vzťahov, prostredníctvom ktorých je jednotlivcovi poskytnutá pomoc,
- oporné správanie – oblasť postupov všeobecne označovaných ako snaha niekomu pomôcť,
- subjektívne hodnotenie opory – subjektívne posúdenie, týkajúce sa zdrojov sociálnej opory a oporného správania, ktoré prebieha v rámci týchto vzťahov (Žiaková, 2005).

Človek má prirodzenú tendenciu združovať sa, teda žiť vo vzťahoch, vytvárať si podľa toho svoj svet. Žije v tzv. sociálnom prostredí, ktoré je tvorené práve ľuďmi a ich vzájomnými vzťahmi, ich spoločnými aktivitami, či produktmi týchto aktivít a vzťahov. Jednotlivci, ktorí sú dobre integrovaní vo svojej komunite, žijú dlhšie, sú schopní sa lepšie a rýchlejšie zotaviť z prípadných ochorení a naopak – sociálna izolácia predstavuje značné zdravotné riziko (Kožený, Tišanská, 2003).

Podľa A. R. Laireitera (1997) môžeme osoby poskytujúce sociálnu oporu rozdeliť do troch skupín (in Kebza, 2005):

- rodina a priatelia,

- osoby, ktoré sa výrazne podobajú svojimi charakteristikami (napríklad: pohlavie, vek, vzdelanie, rovnaký typ choroby a podobne),
- osoby, ktoré sú zoznamované s príslušným stresorom a jeho situačným kontextom (napríklad: poskytovatelia zdravotnej starostlivosti, poskytovatelia sociálnej starostlivosti, poradci, terapeuti a podobne).

Spoločným znakom uvedených osôb je určitý rozsah možností k zmierneniu náročnej životnej situácie. Najbližším spoločenstvom, v ktorom žijeme je pre nás naša rodina. Môže ísť o jednoduchý vzťah medzi partnermi či manželmi, alebo o rodinu, či už nukleárnu alebo sekundárnu. Ukázalo sa, že ľudia, ktorí žijú v uspokojivom manželstve, majú blízkych priateľov, rozvetvenú podpornú sociálnu sieť a cítia sa spokojní so svojou prácou, sú šťastnejší a spokojnejší, majú lepšie fyzické i mentálne zdravie a žijú dlhšie ako ľudia, ktorým tieto aspekty v živote chýbajú (Kebza, Šolcová, 2003).

Psychohygienu je jednou z príčin, prečo počet ľudí, ktorí podliehajú psychickej záťaži, stresu a problémom prepracovanosti stúpa, pretože sa nevenuje dostatočná pozornosť psychohygiene a zdravšej životospráve. Zdravé vzťahy na pracovisku, kolektív, pracovné podmienky, prostredie a rodina súvisia s psychohygienou. Z hľadiska psychohygieny by nám mala práca dávať pocity nadšenia, radosti a spokojnosti. Z toho vyplýva, že dôležitým je aj faktor spokojnosti a motivácie (Klimeková, 2006).

Je známe, že telesné zdravie je častokrát ovplyvňované zdravím psychickým. Veľa telesných ochorení začína poruchou psychickej rovnováhy. Všeobecne má súvis napríklad psychická nerovnováha so žalúdočnými vredmi, bolesťou žlčníka a so srdcovým infarktom. Nevyvážený psychický život má vplyv na priebeh somatického ochorenia a zároveň somatické ochorenie má vplyv na psychiku človeka (Pavlica a kol., 1985).

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ADAMCZYK, A. 1998. *Selected Problems of Negative Behavior of Soldiers during the Performance of Military Service*; Warsaw: WAT, Poland, 1998.
- BAUMGARTNER, F. 2001. Zvládanie stresu – coping. In J. Výrost, & I. Slaměník (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II* (191 – 208). Praha: Grada.
- BERKY, Ľ. 2010. Sociológia zdravia profesionálnych vojakov OS SR. In *Vojenské reflexie*. [online]. 2010, č.1, roč. V., s: 8-14. Dostupné z: http://www.aos.sk/casopisy/reflexie/vojenske_reflexie_9.pdf ISSNn1336-9202
- BEREGEJOV, G. T. a kol. 1974. Ob oceneke effektivnosti raboty čeloveka v uslovijach kosmičeskogo po leta. In *Viprosov psichologii*. s. 3-9.
- BIRKNEROVÁ, Z. 2015. *Sociální inteligence – významný atribut v pomáhajících profesích*. [online]. Dostupné z: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2893153
- COPELAND, N. 1960. *Psychology and the Soldier*. Moskva.
- DIMUNOVÁ, L. BÉREŠOVÁ, A. 2015. Využívanie copingových stratégií zvládania záťaže u sociálnych pracovníkov. In: *Prohuman - vedecko-odborný recenzovaný internetový*

časopis - sociálna práca, psychológia, pedagogika, sociálna politika, ošetrovateľstvo. [online] Dostupné na: <http://www.prohuman.sk/socialna-praca/vyuzivanie-copingovych-strategii-zvladania-zataze-u-socialnych-pracovnikov>

DUDINSKÁ, E., JARAB, J., BUDAJ, P., ŠPÁNIK, M. 2011. *Manažment ľudských zdrojov*. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška, 216 s. ISBN 978-80-7165-831-3.

DZIAKOVÁ, O., 2009. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton. Psyché. ISBN 978-80-7387-156-7.

FEIFEL, H. 1959. *The meaning of death*. [online]. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13576275.2012.654709?needAccess=true>.

GRIFFIN, J. 2010. The Army National Guard in OIF/OEF: Relationships among combat exposure, postdeployment stressors, social support, and risk behaviors. J. In *Appl. Prev. Psychol.* 2010, 14, 86–94, [online]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/journal/applied-and-preventive-psychology/vol/14/issue/1>. <https://doi.org/10.1016/j.appsy.2011.11.003>

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. 2003. Prediktory sociálnej opory u českej populácie. In *Československá psychologie*. 2003, XLVII, 3

KITAJEV-SMYKLA, L. A. 1983. *Psychologija stressa*. Moskva, Nauka.

KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*, 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 278 s. ISBN 80-71785-61-2.

KMOŠENA, M. 2016. Psychické procesy a stavy u profesionálnych vojakov v záťažových situáciách. In : *Vojenská osвета* 2. s. 2-28. ISBN 978-80-89609-12-3.

LAZARUS, R.S. 2000. Toward better research on stress and coping. In *American Journal of Psychology*, 55(6): 665–673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>

LAZARUS, R.S. 2006. Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. In *Journal of Personality*, 74: 9–46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>

MACIEJEWSKI, J., WOLSKA-ZOGATA, I. 2004. The Profession of an Officer in the Polish Army in the Course of Transformation. In *Sociological Study*; Wrocław: University of Wrocław: Poland, 2004.

MACIEJEWSKI, J., 2006. ed... Published in University of Wrocław: Wrocław, Poland, 2006.

MORICOVÁ, V. 2013. *Zvládanie psychickej záťaže a stres*. [online]. Dostupné z <https://fbi.uniza.sk>

NAJENKO, N. I. 1976. *Psichičeskaja naprjaženost'*. Moskva, MGU 1976.

NOVÁKOVÁ, V., 2012. *Záťažové situácie a životná spokojnosť profesionálnych vojakov ozbrojených síl slovenskej republiky*: diplomová práca [Online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. [cit. 30. Január 2024]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/h1kjqn/?lang=sk>

PARDEL, T. 1977. *Kapitoly zo všeobecnej psychológie. Motivácia ľudskej činnosti a správania*. Bratislava: SPN.

- PAVLICA, K. 1976. *Vliv náročných situací soudobého boje na psychiku vojáků a činnost vojenských jednotek*. Bratislava: VPA KG.
- PAVLICA, K. a kol. 1985. *Základy vojenskej psychologie*. Praha: NV.
- PREVENDÁROVÁ, J. 2017. *Nové výzvy v psychológii*. Silůvky: Palma. ISBN 978-80-904620-0-7.
- PURDEK, I. 2020. Ozbromené sily SR. Retrieved October 24, 2020, [online]. Dostupné z: <https://www.mosr.sk/11382/ozbrojene-sily-sr/>.
- ROHALL, D. 2014. Stress and the military. Retrieved October, 24, 2020, [online]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/9781118410868.wbehibs92>
- STOCK, Ch. 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing.
- ŠPÁNIK, M. 2010. Vybrané riziká a obmedzenia pri riadení organizácií v sociálnej sfére. In *Fórum manažéra: Teória a prax v riadení podniku*. 1/2010, s. 13 – 19, ISSN 1339-7773.
- ŠPATENKOVÁ, N. 2004. *Krize: Psychologický a sociologický fenomén*. 1. vyd. Praha: Grada 2004, 132 s. ISBN 80-247-0888-4.
- ŠTENEG, M. 1991. Psychologická príprava. In *Vybrané kapitoly vojenskej psychologie II*. VVTŠ Liptovský Mikuláš.
- TOMASZEWSKA, I. 2003. *Psychosocial Determinants of Coping with Stress in the Military Professional Staff*. KUL Publishing House: Lublin, Poland, 2003.
- TOMÍČEK, F. 1994. Vyrovnávanie sa vojakov so záťažou vo vojenskej činnosti. In *Psychológia a pedagogika V*. VA SNP Liptovský Mikuláš.
- TIMKO, I. 1986. *Voják v psychické zátěži*. Praha. NV.
- VODÁČKOVÁ, D. et al. 2002. *Krizová intervence*. 1. vyd. Praha: Portál 2002. 544 s. ISBN 80-7178-696-9.
- ŽIAKOVÁ, E. 2005. *Psychosociálne aspekty sociálnej práce*. 2. vyd. Prešov: Akcent Print. 2005. 232 s. ISBN 80-969274-2-6.

PhDr. Soňa ŠROBÁROVÁ, PhD., MBA

Akadémia ozbrojených síl M. R. Štefánika
Liptovský Mikuláš
Katedra spoločenských vied a jazykov
Email: sona.srobarova@aos.sk

pplk. Ing. Petr URBAN, MBA

Univerzita obrany Brno
Kounicova 65, Brno
Fakulta vojenského leadershipu
E-mail: petr.urban2@unob.cz